

# コミュニケーションカフェ

## ～アサーティブに語ろう!～

日常生活でうまく伝えられなかった気持ちや思いを語り合ってみませんか。アサーティブは、自分も相手も大切にしながら前向きに率直に、自分の気持ちを表現するコミュニケーションです。

### 1. 日にちとテーマ

平成30年

**5月26日(土) 地域での気遣い合い**

**6月23日(土) その頼み断れますか**

毎月 **第4土曜日 13:30～15:00**

- |          |  |
|----------|--|
| 2. 場 所   | 秋田市 中央市民サービスセンター<br>(秋田市役所3階)                      |
| 3. 対 象   | コミュニケーションに関心のある方                                   |
| 4. 定 員   | 各回 20名   |
| 5. 参 加 費 | お茶代 100円   |
| 6. 申し込み先 | ☎018-888-5650<br>秋田市 生活総務課 女性活躍推進室担当               |
| 7. 問い合わせ | あきたAT(アサーティブ・トレーニング)研究会<br>akitaat2012@yahoo.co.jp |

